خشک خوبانی

خشک خوبانی کیلشیم،پوٹاشیم،فاسفورس،وٹامن اے،وٹامن سی سمیت آئرن اور فائبر کا خزانہ ہے۔

یہ آئرن کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔

یہ ہیمو گلوبن کو پورا کرتی ہے۔

خون کی کمی کا شکار خواتین و حضرات اسکو ضرور استعمال کریں۔

ایسی خواتین جو مخصوص ایام میں خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہے وہ خشک خوبانی ضرور کھائیں۔

ایسے لوگ جنکی جلد اور چہرہ زرد ہو جاتا ہے ہر وقت تھکاوٹ کا شکار رہتے ہے انکے لیے بھی خشک خوبانی بے حد مفید ہے۔

خشک خوبانی میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہے جو نظر تیز کرتے ہے،موتیا کے خطرات کم ہوتے ہے۔

عمر بڑھنے کیساتھ جو کمزوری ہوتی ہے اسمیں بھی بے حد مفید ہے۔

خشک خوبانی میں فائبر کی بھاری مقدار کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔

دل کو مضبوط اور صحت مند رکھتی ہے۔

موٹاپا بھی کم کرتی ہے۔

خشک خوبانی میں کیلشیم کی کافی مقدار موجود ہے جو ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے۔

خون صاف کرتی ہے۔

چھرے کے کیل مہاسوں اور دانوں کو دور کرتی ہے۔

خارش اور ایکنی والے لوگوں کیلئے بھی مفید ہے۔

خشک خوبانی میں اینٹی آکیڈینٹس خصوصیات پائی جا تی ہے جسکی وجہ سے کینسر جیسی خطرناک بیماری سے بچاو میں تحفظ فراہم کرتی ہے۔

کیلے کی نسبت خشک خوبانی میں 3 گنا زیادہ پوٹاشیم پایا جاتا ہے جو ہائی بلڈ پریشر کیلئے بے حد مفید ہے۔

دل کی دھڑکن کو کنٹرول کرتی ہے۔

حاملہ خواتین کے لیے بھی انتہائی مفید ہے۔

دودھ پلانے والی مائیں بھی اسکو استعمال کر سکتی ہے۔

شوگر کے مریض بھی اسکو استعمال کر سکتے ہے۔

طریقہ:

4 سے 5 عدد خشک خوبانی اچھی طرح دھو کر رات کو پانی میں بھگو دے صبح گٹھلی نکال کر اسی پانی میں اچھی طرح بلینڈ کر کے پی لیں۔

یا ویسے اچھی طرح چبا کر کھا لیں اور پانی پی لیں۔

بلینڈ کرتے وقت ایک چمچ شہد بھی ڈال سکتے ہے۔

معدہ اور قبض کے مریض کھانے سے قبل 2 سے 3 خشک خوبانی کھا سکتے ہے اس سے انکا ہاضمہ بھی ٹھیک ہو گا اور قبض بھی دور ہو گی

0307-8162003